

Министерство здравоохранения Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нижнекамский медицинский колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 34.02.02 Медицинский массаж

(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

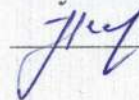
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

«04» 07 2025 г.

Заместитель директора

по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 11 от «04» 07 2025 г.

 Председатель ЦМК

С.М. Арбуллина



Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС по специальности среднего профессионального образования 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. № 448 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2021 г., регистрационный № 64690) и с учетом примерной программы по дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж».

Разработчики:

Хайруллин Р.Р. преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ..... | 5  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....                  | 8  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины.....                      | 21 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....  | 22 |
| 5. Тематический план.....                                          | 23 |



# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций ФГОС по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Формируемые компетенции                        | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 05.<br>ОК 08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу. | -психологических основ деятельности коллектива;<br>-психологических особенностей личности;<br>-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни;<br>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу;<br>- средства профилактики перенапряжения |

### Общие компетенции

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                                      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02.          | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. |



|        |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. |
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.                                                                                                                                                                      |
| ОК 05. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.                                                                               |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.                                               |

### Личностные результаты

| Код личностных результатов | Личностные результаты реализации программы воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1                       | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ЛР 2                       | Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками                                                                                           |
| ЛР 3                       | Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней |
| ЛР 4                       | Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>                                                                                                                                                                          |
| ЛР 5 | <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p> |
| ЛР 6 | <p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛР 7 | <p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ЛР 8 | <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>                                                                                                          |
| ЛР 9 | <p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>                                                                                                                                                                                                                 |



|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 10 | Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ЛР 11 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике |
| ЛР 12 | Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                        | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>168</b>  |
| в том числе:                                              |             |
| практические занятия                                      | 168         |
| Самостоятельная учебная работа студента                   | -           |
| <b>Итоговая аттестация: зачеты</b>                        |             |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, сформированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                 |
| <b>Раздел I Гимнастика</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                 |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Терминология исходных положений. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Безопасность при выполнении упражнений в прыжках, соблюдение дистанции между занимающимися, самоконтроль по ощущениям.<br>2.Предоставить полное понятие о терминологии упражнений общего характера - общеразвивающих упражнений, исходных положений, положений рук и ног во время выполнения заданий.<br>3.Обучать технике выполнения общеразвивающих упражнениям без предметов. | 2           | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1; ЛР4; ЛР12                                             |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Строевые упражнения: построение, перестроения. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.    | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка - быстрая ходьба с различным положением рук; ходьба на высоких стопах, на внутренней и внешней части стоп.<br>2.Обучать комплексу общеразвивающих упражнений в разминке; обучать построениям и перестроениям из одной колонны в две.<br>3.Обучать упражнениям на сохранение равновесия по уменьшенной площади опоры.                                                    | 2           | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1; ЛР4; ЛР12                                             |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Строевые упражнения: построение, перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений.              | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Обучать поворотами на месте и в движении, построениям и перестроениям: в шеренгу, в колонну по одному; перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по две, три, четыре, размыкание, смыкание, ходьба строевым шагом.<br>2.Обучать ОРУ; упражнениям на развитие координации движений.                                                          | 2           | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1; ЛР4; ЛР12                                             |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Техника выполнения упражнений в движении.                                                        | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Обучать упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, стоя на месте.<br>2.Обучать упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, с ходьбой на месте, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.                                                                                     | 2           | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1; ЛР4; ЛР12                                             |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
| Тема 1.5.<br>Техника выполнения упражнений с предметами.                                    | 3. Совершенствовать упражнения на координацию движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                     |
|                                                                                             | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Обучать упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, с ходьбой на месте, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>2. Обучать упражнениям с гимнастической палкой.                                                                                                      | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1; ЛР4; ЛР12 |
|                                                                                             | <b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                     |
| Тема 2.1.<br>Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения специальных беговых упражнений. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях в разминке.<br>2. Разминка – бег в чередовании с ходьбой 200 метров. ОРУ, СБУ.<br>3. Обучать технике беговых упражнений - стоя на месте, имитация работы рук, высокое бедро в сочетании с работой руками.<br>4. Специальные беговые упражнения по дистанции до 10-15 м. | 20 |                                                     |
| Тема 2.2.<br>Техника бега на короткие дистанции: техника высокого старта.                   | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1 км. ОРУ, СБУ.<br>2. Создать представление и понятие о технике высокого старта - положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу.<br>3. Обучать специальным упражнениям для выполнения высокого старта.                                                     | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9       |
| Тема 2.3.<br>Техника бега на короткие дистанции: стартовый разгон.                          | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1 км. ОРУ, СБУ.<br>2. Создать представление и понятие о технике высокого старта - положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу.<br>3. Специальные упражнения высокого старта: по сигналу «на старт, внимание, марш».                                      | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9       |



|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 2.4.</b><br>Техника бега на коротких дистанциях-промежуточный контроль. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.<br>2.Промежуточный контроль - демонстрировать стартовое положение.<br>3.Промежуточный контроль - демонстрировать бег по сигналу «на старт, внимание, марш» выполнить 6-8 беговых шагов. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9 |
|                                                                                 | <b>Тема 2.5.</b><br>Совершенствовать технику спринтерского бега.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9 |
|                                                                                 | <b>Тема 2.6.</b><br>Совершенствовать технику спринтерского бега. Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                          | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9 |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.      | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.<br>2.Специальные беговые упражнения на дистанции 30 м.: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.<br>3.ОФП - гибкость, упражнения на ковриках.                                  | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9 |
|                                                                                 | <b>Тема 2.8.</b><br>Общая выносливость: кросс<br>Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9 |
|                                                                                 | <b>Тема 2.9.</b><br>Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.                                                                                                                                                                                                                             | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР9 |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|
| Тема 2.10<br>Текущий контроль - зачет прыжок в длину с места.        | Содержание практического занятия<br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой 500 метров. ОРУ, СБУ.<br>2.Контрольный норматив: прыжок в длину с места на звуковой сигнал.                                                                             | 2       | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР9      |
| 2 семестр                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                 |
| Раздел 3 Общая физическая подготовка                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                 |
| Тема 3.1.<br>Силовые упражнения.<br>Комплекс дыхательной гимнастики. | Содержание практического занятия<br>1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Обучать статическим, динамическим упражнениям для развития мышц груди, рук.<br>3.Совершенствовать упражнения дыхательной гимнастика.                        | 8<br>2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| Тема 3.2.<br>Силовые упражнения.<br>Текущий контроль.                | Содержание практического занятия<br>1.Разминка: бег 3 мин. в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Обучать упражнениям для развития силы мышц плеч.<br>3.Подтягивание из виса на низкой перекладине - контрольный норматив.                                   | 2       | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| Тема 3.3.<br>Упражнения для развития мышц туловища.                  | Содержание практического занятия<br>1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Обучать упражнениям на ковриках - наклоны, скрутки, прессовые упражнения.                                                                                   | 2       | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| Тема 3.4. Совершенствование физических качеств.                      | Содержание практического занятия<br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3мин., ОРУ, СБУ.<br>2.Совершенствовать гибкость, ловкость - упражнения на ковриках с мячами футбол.<br>3.Повторить упражнения дыхательной гимнастики по методике Г.Стрельниковой. | 2       | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| Раздел 5 Лыжная подготовка                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                 |
| Тема 5.1.<br>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.   | Содержание практического занятия<br>1.Дать понятия о технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Требования к одежде, выбор обуви, лыжных палок. Переноска лыжного инвентаря.<br>3.Ознакомить с трассой лыжных занятий.                       | 2<br>12 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9 |



|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|
| Тема 5.2.<br>Общие основы техники передвижения на лыжах.                             | Содержание практического занятия<br>1.Создать общее представление о способах передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход.<br>2.Обучать передвижению на лыжах п.п.2-хш.х. по учебной лыжне 500м.                                                                                                                                                           | 2      | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9 |
| Тема 5.3.<br>Техника передвижения п.п.2-хш.ходом.                                    | Содержание практического занятия<br>1.Обучать упражнениям «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движений».<br>2.Создать правильное представление о переходах с хода на ход.                                                                                                                                                                              | 2      | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ЛР7, ЛР8, ЛР9              |
| Тема 5.4.<br>Техника поворотов на месте.                                             | Содержание практического занятия<br>1.Упражнения на учебной лыжне - повороты переступанием, вокруг себя.<br>2.Совершенствовать технику п.п.2-хш.хода.                                                                                                                                                                                                           | 2      | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ЛР7, ЛР8, ЛР9              |
| Тема 5.5.<br>Повороты на месте. Техника п.п. 2-хшажного хода.                        | Содержание практического занятия<br>1.Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров.<br>2.Упражнения на учебной лыжне: повороты, цикл движений в п.п.2-хш.х.<br>3.Упражнения на п.п.2-хшажный ход без использования палок.                                                                                                                                            | 2      | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9 |
| Тема 5.6.<br>Текущий контроль-зачет по технике передвижения п.п.2-хшажным ходом.     | Содержание практического занятия<br>1.Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров.<br>2.Контрольный норматив по технике передвижения попеременным 2хшажным ходом<br>3.Упражнения на восстановление дыхания.                                                                                                                                                         | 2      | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9 |
| Тема 6.1.<br>Содержание упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. | Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br>Содержание практического занятия<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте (8 по 10 сек.).<br>2.Создать представление о средствах п.п.ф.п. Содержание, цели, задачи ППФП.<br>3.Ознакомить с специальной гимнастикой массажиста в течение рабочего дня. | 6<br>2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР3, ЛР5, ЛР7 |
| Тема 6.2.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений  | Содержание практического занятия<br>1.Упражнения разминки: ОРУ, СБУ у шведской лестницы.<br>2.Обучать упражнениям профессионально - прикладной физической для массажистов, работающих стоя.                                                                                                                                                                     | 2      | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР3, ЛР5, ЛР7 |



|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|
| <b>Тема 6.3.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Упражнения разминки: ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2. Совершенствовать упражнения п.п.ф.п.<br>3. Зачет: упражнения п.п.ф.п в режиме рабочего дня массажиста.                                                                                                                      | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР3, ЛР5, ЛР7 |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Техника безопасности при игре в голбол. Технические приемы в голбол.   | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ без предметов.<br>2. Ознакомить с общими положениями игры в голбол. Экипировка, инвентарь, оборудование.                                                                                                         | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР2, ЛР4, ЛР6 |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Специальные упражнения для освоения техники игры в голбол.             | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с в/б мячами.<br>2. Создать полное представление о правилах игры - зоны приземления, нейтральные зоны. Обучать техническим прием и передачам мяча.                                                              | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР2, ЛР4, ЛР6 |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                    |
|                                                                                            | <b>Раздел 2 Лёгкая атлетика (продолжение)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18 |                                                    |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Круговая тренировка «Тропа здоровья».                                  | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой.<br>2. Упражнения круговой тренировки: 15 сек. через 30 сек. отдыха по станциям: приседания в спокойном темпе; отжимание от опоры; прыжки через скакалку; прессовое упражнение; «жонглирование» теннисными мячиками. | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11    |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Комплекс СБУ на дистанции 20м. Повторный бег.                          | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2. Повторный бег 30 метров через полный отдых.                                                                                       | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11    |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Основы техники бега на средние дистанции. Общая выносливость.         | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2. Создать общее представление о дистанциях 400 метров, 800 метров.<br>3. Упражнения круговой тренировки: высокое бедро у шведки,    | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11    |



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
|                                                                                     | боковые наклоны с гимнастической палкой на спине, полуприседы, сгибание и разгибание ног в висе.                                                                                                                                                                             |   |                                                 |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Основы техники бега на средние дистанции.                      | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Бег форт-лек по времени.                                                            | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11 |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Техника метания мяча.                                          | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Обучать упражнениям для освоения метания мяча- с места.                             | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11 |
| <b>Тема 2.13.</b><br>Техника метания мяча: по звуковому сигналу.                    | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность.                       | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11 |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Методы контроля физического состояния и здоровья, самоконтроль | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Создать правильное представление о методах контроля физического состояния здоровья «Самоконтроль». Показатели Ч.С.С. для занимающихся. Бег 1 км.<br>2.Самоконтроль при выполнении упражнений (по частоте сердечных сокращений). | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11 |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Общая выносливость: бег в равномерном темпе.                   | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>3.Свободный бег в равномерном темпе до 1 км.                                          | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11 |
| <b>Тема 2.16.</b><br>Промежуточный контроль физических качеств: зачет.              | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ.<br>2.Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Зачет: прыжки в длину с места; гибкость.                                      | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11 |

| Раздел 1 Гимнастика (продолжение)                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 8  |                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|---------------------------------------------------------|
| Содержание практического занятия                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 2  |                                                         |
| Тема 1.6.<br>Строевые упражнения.<br>Перестроения.                             | 1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка: бег 3 минуты. Комплекс ОРУ.<br>2. Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения.<br>Смыкание, размыкание строя, повороты, изменение направлений движения.                                                         |  |    | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР9, ЛР10, ЛР12 |
| Тема 1.7.<br>Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса.<br>Самомассаж. | Содержание практического занятия<br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин.<br>2. Обучать упражнениям с теннисными мячами.<br>3. Обучать упражнениям самомассажа при помощи баскетбольного мяча.                                                                                                     |  | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР9, ЛР10, ЛР11 |
| Тема 1.8.<br>Комплекс упражнений на равновесие и координацию движений.         | Содержание практического занятия<br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с теннисными мячами.<br>2. Обучить проведению теста на определение координацию и равновесие.<br>3. Обучать упражнениям по уменьшенной площади опоры, на низком бревне; жонглирование баскетбольными мячами. |  | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР9, ЛР10, ЛР12 |
| Тема 1.9.<br>Общая физическая подготовка.                                      | Содержание практического занятия.<br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с упражнениями с баскетбольными мячами.<br>2. Обучать упражнениям на гибкость.                                                                                                                             |  | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР9, ЛР10, ЛР12 |
| 2 курс 4 семестр                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |    |                                                         |
| Раздел 7 Голбол (продолжение)                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 14 |                                                         |
| Тема 7.3.<br>Техника безопасности при игре в голбол. Техника игры.             | Содержание практического занятия<br>1. Техника безопасности при игре в голбол. Разминка - ОРУ. Правила игры. Площадка и оборудование. Разметка площадки. Технические приемы. Правила экипировки.<br>2. Обучать технике передачи мяча на месте, в движении, после ловли мяча.                                 |  | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР2, ЛР3   |



|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|
| <b>Тема 7.4.</b><br>Техника игры в голбол: в движении.            | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка – ОРУ с теннисным мячиком.<br>2.Обучать приемам и передачам мяча снизу; передачам мяча партнеру.<br>3.Обучать технике передачи мяча в движении.<br>4.Обучать технике передачи после ловли мяча.                       | 2         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР3 |
| <b>Тема 7.5.</b><br>Техника игры в голбол: приемы, передачи мяча. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка – ОРУ с теннисным мячиком.<br>2.Совершенствовать прием и передачи мяча снизу; передачи мяча партнеру.<br>3.Совершенствовать технику передач мяча в движении.<br>4.Совершенствовать технику передачи после ловли мяча. | 2         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР3 |
| <b>Тема 7.6.</b><br>Техника игры в голбол: нападающие броски.     | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка – упражнения с теннисным мячиком.<br>2.Обучать упражнениям в парах.<br>3.Обучать технике выполнения нападающего броска.                                                                                               | 2         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР3 |
| <b>Тема 7.7.</b><br>Техника игры в голбол: защитные действия.     | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: ОРУ. Специальные беговые упражнения у шведской стенки.<br>2.Обучать защитным действиям в парах.<br>3.Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.                                      | 2         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР3 |
| <b>Тема 7.8.</b><br>Тактика игры в голбол.                        | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: ОРУ на ковриках.<br>2.Обучать элементам тактических действий в нападении и защите.<br>3.Правила игры и технические приемы двусторонней игры.                                                                        | 2         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР3 |
| <b>Тема 7.9.</b><br>Учебно-тренировочная игра в голбол.           | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: ОРУ, беговые упражнения по прямой.<br>2.Двусторонняя игра. Судейство.                                                                                                                                              | 2         | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР3 |
|                                                                   | <b>Раздел 3 Общая физическая подготовка (продолжение)</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |                                                 |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3.5.</b><br>Силовые упражнения.                                   | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек. Упражнения на растяжку<br>2. Подтягивание на высокой перекладине (юн.), на низкой перекладине.                                                                                            | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Круговая тренировка «Тропа здоровья».                 | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек.<br>2. Обучать упражнениям круговой тренировки: на ковриках их исходного положения сидя (для мышц ног).<br>3. Обучать упражнениям круговой тренировки: из исходного положения сидя и лежа. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Круговая тренировка «Тропа здоровья» с предметами.    | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек.<br>2. Упражнения круговой тренировки: на ковриках их исходного положения сидя, с теннисным мячом.<br>3. Упражнения круговой тренировки: на ковриках из исходного положения сидя и лежа    | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| <b>Тема 3.8.</b><br>Упражнения силовой подготовки.                        | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Бег в равномерном темпе 4 минуты. ОРУ, СБУ в продвижении по 12 метров.<br>2. Обучать упражнениям для брюшного пресса (на ковриках).<br>3. Упражнения для растягивания мышц. Упражнения дыхательной гимнастики.                                                                          | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
| <b>Тема 3.9.</b><br>Упражнения скоростно-силовой подготовки.              | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Бег в равномерном темпе 4 минуты. ОРУ, СБУ в продвижении по 10-12 метров.<br>2. Совершенствовать упражнения для брюшного пресса.<br>3. Прыжки через скакалку повторным методом.                                                                                                         | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР4, ЛР5, ЛР6 |
|                                                                           | <b>Раздел 5. Лыжная подготовка (продолжение)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                       |
| <b>Тема 5.7.</b><br>Техника безопасности при занятиях. Попеременные ходы. | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Требования техники безопасности к одежде, к поведению на дистанции.<br>2. Совершенствовать строевые приёмы с лыжами, на лыжах.                                                                                                                                                         | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР8, ЛР9 |



|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|
| 3.Свободное скольжение по учебной лыжне 1км. п.п.2-х.шажным ходом.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                          |
| <b>Тема 5.8.</b><br>Техника п.п.2-хшажного хода.<br>Техника поворотов, торможений. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка - комплекс ОРУ, беговые упражнения без лыж, на месте.<br>2.Обучать технике поворотов на месте и в движении.<br>3.Обучать технике торможений «плугом».                                                                                                                   | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР8, ЛР9    |
| <b>Раздел 2 Лёгкая атлетика (продолжение)</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                          |
| <b>Тема 2.17.</b><br>Кроссовая подготовка.                                         | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег 4-5 минут, ОРУ, СБУ.<br>2.Обучать слаженной работе рук и ног при беге.<br>3.Медленный бег (с лидером) 1- 1.5 км.                                                                                                                                                   | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР8, ЛР9    |
| <b>Тема 2.18.</b><br>Кроссовая подготовка.<br>Техника движений при кроссе.         | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка – бег 4-5 минут, ОРУ, СБУ.<br>2.Обучать работе рук при беге с продвижением до 20 метров.<br>3.Обучать пружинистой постановке стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.                                                         | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР8, ЛР9    |
| <b>Тема 2.19.</b><br>Зачет: физическое качество выносливость.                      | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Выполнение контрольного норматива в кроссе по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).                                                                                                                                                               | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР8, ЛР9    |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                          |
| <b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (продолжение)</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 |                                                          |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.             | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ со скакалкой.<br>2.Содержание, цели, задачи ГПФП. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.<br>3. Ознакомить с методикой составления комплекса п.п.ф.п. массажиста. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11, ЛР12 |
| <b>Тема 6.5.</b><br>Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.             | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08                     |



|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | 2.Содержание, цели, задачи ИПФП. Дать полное представление о средствах, методах и формировании профессионально значимых качеств, умений и навыков.<br>3.Обучать составлению комплекса упражнений п.п.ф.п. массажиста.                                                                  |    | ЛР10, ЛР11, ЛР12                                      |
| <b>Тема 6.6.</b><br>П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.<br>2.Обучать составлению комплекса упражнений п.п.ф.п. массажиста.<br>3.Обучать комплексу упражнений п.п.ф.п. массажиста.                              | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11, ЛР12 |
| <b>Тема 6.7.</b><br>П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ.<br>2.Обучать комплексу упражнений п.п.ф.п. массажиста.<br>3.Самомассаж мячиком большого тенниса из исходного положения сидя на ковриках.                                       | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР10, ЛР11, ЛР12 |
|                                                                                                              | <b>Раздел 2 Лёгкая атлетика (продолжение)</b>                                                                                                                                                                                                                                          | 12 |                                                       |
| <b>Тема 2.20.</b><br>Общая выносливость – кроссовая подготовка.                                              | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2.Длительный кросс (1-1.5 км) в чередовании с ходьбой.<br>Дыхательные упражнения                                                                        | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР5, ЛР9    |
| <b>Тема 2.21.</b><br>Техника бега на средних дистанциях.                                                     | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2.Обучать пружинистой постановке стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.<br>3.Бег в среднем темпе 400 метров. | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР5, ЛР9    |
| <b>Тема 2.22.</b><br>Техника бега на средних дистанциях.                                                     | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2.Обучать пружинистой постановке стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием. Бег в среднем темпе 300 метров.      | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР5, ЛР9    |
| <b>Тема 2.23.</b><br>Техника прыжков в длину с места.                                                        | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Техника безопасности при выполнении прыжков.<br>2.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ                                                                                                                          | 2  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08                     |



|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|
|                                                                                              | в продвижении.<br>3.Обучать технике прыжков с соблюдением безопасности приземления.                                                                                                                                                                             |   | ЛР1, ЛР5, ЛР9                                      |
| <b>Тема 2.24.</b><br>Техника прыжков в длину с места.                                        | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2.Обучать исходному положению в прыжках (в длину с места).                                                                        | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР5, ЛР9 |
| <b>Тема 2.25.</b><br>Текущий контроль: техника прыжков в длину с\м.                          | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2.Прыжки в длину с места по звуковому сигналу на результат.                                                                      | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР1, ЛР5, ЛР9 |
|                                                                                              | <b>Раздел 8 Спортивные игры. Футзал.</b>                                                                                                                                                                                                                        | 8 |                                                    |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Техника безопасности при игре в футбол. Специальные упражнения на удары. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в мини-футбол.<br>2.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>3.Передача мяча на звуковой сигнал в стену.                   | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР2, ЛР4, ЛР6 |
| <b>Тема 8.2.</b><br>Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.                  | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2.Ведение мяча по залу. Передача мяча на звуковой сигнал в стену. Отработка удара внешней стороной стопы. Удар носком.                 | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР2, ЛР4, ЛР6 |
| <b>Тема 8.3.</b><br>Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.                  | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2.Отработка удара серединой подъема стопы. Удар внутренней частью подъема стопы.<br>3. Правила игры, жесты судей.                      | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР2, ЛР4, ЛР6 |
| <b>Тема 8.4.</b><br>Техника игры в футбол. Промежуточный контроль.                           | <b>Содержание практического занятия</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2.Техника выполнения удара по встречному мячу. Удары по катящемуся мячу.<br>3.Выполнение контрольного норматива передачи мяча в стену. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08<br>ЛР2, ЛР4, ЛР6 |

| <b>Раздел 3 Общая физическая подготовка (продолжение)</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>10</b> |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3.10.</b><br>Упражнения атлетической гимнастики.                 | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.<br>2. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>3. Обучать упражнениям с гантелями небольшого веса.                                                                                                                           |  |           | 2<br>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР10 |
| <b>Тема 3.11.</b><br>Упражнения атлетической гимнастики.                 | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Подтягивание из виса, из виса лежа (дев.)<br>3. Упражнения с гантелями от 2,5 до 4 кг.<br>4. Упражнения на растягивание мышц рук.                                                                                                              |  |           | 2<br>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР10 |
| <b>Тема 3.12.</b><br>Упражнения на формирование общей силы.              | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Обучить упражнениям локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (малой штанги).<br>3. Обучать упражнениям для развития силы рук - с амортизаторами.<br>4. Упражнения гимнастики (маховые для рук и ног). |  |           | 2<br>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР10 |
| <b>Тема 3.13.</b><br>Упражнения на формирование общей выносливости.      | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>3. Прыжки через скакалку, повторно (до 200 раз).<br>4. Упражнения дыхательной гимнастики из исходного положения сидя на скамье.       |  |           | 2<br>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР10 |
| <b>Тема 3.14.</b><br>Методика составления упражнений силовой гимнастики. | <b>Содержание практического занятия</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки: приседания с выпрыгиванием, чередуя с дыхательными                                                                                                                                         |  |           | 2<br>ОК 02, ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 08<br>ЛР7, ЛР10 |



|                                                                                                                                                                |  |            |  |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|---------------------------------------------|
| упражнениями.                                                                                                                                                  |  |            |  |                                             |
| 3.Обучать составлению комплексов силовой гимнастики.                                                                                                           |  |            |  |                                             |
| <b>Раздел I Гимнастика (продолжение)</b>                                                                                                                       |  | <b>10</b>  |  |                                             |
| <b>Содержание практического занятия</b>                                                                                                                        |  | 2          |  |                                             |
| 1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка: бег 3 минуты. Комплекс ОРУ.                                                         |  |            |  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12 |
| 2.Обучать дыхательным упражнениям гимнастики пилатес.                                                                                                          |  |            |  |                                             |
| 3.Обучать упражнениям оздоровительной гимнастики пилатес из и.п. стоя.                                                                                         |  |            |  |                                             |
| <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                       |  | 2          |  |                                             |
| 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.                                                                                     |  |            |  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12 |
| 2.Совершенствовать упражнения оздоровительной гимнастики пилатес из исходного положения стоя.                                                                  |  |            |  |                                             |
| 3.Обучать упражнениям пилатес из исходного положения сидя.                                                                                                     |  |            |  |                                             |
| <b>Содержание практического занятия</b>                                                                                                                        |  | 2          |  |                                             |
| 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.                                                                                     |  |            |  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12 |
| 2.Совершенствовать упражнения оздоровительной гимнастики пилатес из исходного положения стоя.                                                                  |  |            |  |                                             |
| 3. Совершенствовать упражнения пилатес из исходного положения сидя.                                                                                            |  |            |  |                                             |
| <b>Содержание практического занятия</b>                                                                                                                        |  | 2          |  |                                             |
| 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.                                                                                     |  |            |  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12 |
| 2.Совершенствовать упражнения оздоровительной гимнастики пилатес из исходного положения стоя. Совершенствовать упражнения пилатес из исходного положения сидя. |  |            |  |                                             |
| 3.Обучать упражнениям пилатес из исходного положения лежа на спине.                                                                                            |  |            |  |                                             |
| <b>Содержание практического занятия</b>                                                                                                                        |  | 2          |  |                                             |
| 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.                                                                                     |  |            |  | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12 |
| 2.Зачет техника выполнения упражнений пилатес.                                                                                                                 |  |            |  |                                             |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                   |  | <b>168</b> |  |                                             |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»**

*Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:*

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка, перекладины 3-х уровней.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

*Основные электронные источники*

1. ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР – Медиа

2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

*Дополнительные источники:*

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Усвоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологических основ деятельности коллектива;</li> <li>– психологических особенностей личности;</li> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений;</li> <li>- демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul> | <p>Экспертная оценка выполнения обучающимися контрольных нормативов. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка проведения студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |

## Тематический план

Дисциплина Физическая культура

Специальность 34.02.02 Медицинский массаж

Практические занятия: 168 часов

| №                       | Тема                                                                                             | Количество часов | Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах) | ЛР            | Период                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b> |                                                                                                  | <b>30</b>        |                                                                                       |               |                             |
| 1.                      | Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Терминология исходных положений. | 2                | Беседа «Основы здорового образа жизни», 15 минут                                      | ЛР1 ЛР4; ЛР12 | 1 курс, 1 семестр, сентябрь |
| 2.                      | Строевые упражнения: построение, перестроения. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.    | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 3.                      | Строевые упражнения: построение, перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений.              | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 4.                      | П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.         | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 5.                      | Техника выполнения упражнений с предметами.                                                      |                  |                                                                                       |               |                             |
| 6.                      | Лёгкая атлетика. Общая выносливость – кроссовая подготовка.                                      | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 7.                      | Техника бега на средних дистанциях.                                                              | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 8.                      | Техника бега на средних дистанциях.                                                              | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 9.                      | Техника прыжков в длину с места.                                                                 | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 10.                     | Техника прыжков в длину с места.                                                                 | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 11.                     | Текущий контроль: техника прыжков в длину с/м.                                                   | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 12.                     | Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.                                           | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 13.                     | Общая выносливость: кросс. Комплекс дыхательных упражнений.                                      | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 14.                     | Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.                                           | 2                |                                                                                       |               |                             |
| 15.                     | Текущий контроль - зачет прыжков в длину с места.                                                | 2                |                                                                                       |               |                             |



|     |                                                                         |           |                                                        |               |                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
|     | <i>1 курс 2 семестр</i>                                                 | <i>30</i> |                                                        |               |                         |
| 1.  | Силовые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики. .                  | 2         |                                                        |               |                         |
| 2.  | Силовые упражнения. Текущий контроль.                                   | 2         |                                                        |               |                         |
| 3.  | Упражнения для развития мышц туловища.                                  | 2         |                                                        |               |                         |
| 4.  | Совершенствовать физические качества.                                   | 2         |                                                        |               |                         |
| 5.  | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.                   | 2         | Беседа «Физическое и нравственное воспитание» 15 минут | ЛР7, ЛР8, ЛР9 | 1 курс, 2 семестр, март |
| 6.  | Общие основы техники передвижения на лыжах.                             | 2         |                                                        |               |                         |
| 7.  | Техника передвижения п.п.2-хш.ходом.                                    | 2         |                                                        |               |                         |
| 8.  | Техника поворотов на месте.                                             | 2         |                                                        |               |                         |
| 9.  | Повороты на месте. Техника п.п. 2-хшажного хода.                        | 2         |                                                        |               |                         |
| 10. | Текущий контроль-зачет по технике передвижения п.п.2-хшажным ходом.     | 2         |                                                        |               |                         |
| 11. | Содержание упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. | 2         |                                                        |               |                         |
| 12. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений  | 2         |                                                        |               |                         |
| 13. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений  | 2         |                                                        |               |                         |
| 14. | Техника безопасности при игре в голбол. Технические приемы в голбол     | 2         |                                                        |               |                         |
| 15. | Специальные упражнения для освоения техники игры в голбол.              | 2         |                                                        |               |                         |
|     | <i>2 курс 3 семестр</i>                                                 | <i>26</i> |                                                        |               |                         |
| 1.  | Круговая тренировка «Тропа здоровья».                                   | 2         |                                                        |               |                         |
| 2.  | Комплекс СБУ на дистанции 20м. Повторный бег                            | 2         |                                                        |               |                         |
| 3.  | Основы техники бега на средние дистанции. Общая выносливость.           | 2         |                                                        |               |                         |
| 4.  | Основы техники бега на средние дистанции.                               | 2         | Беседа посвященная Дню Матери, 15м                     | ЛР10, ЛР11    | 2 курс 3 семестр        |

|     |                                                                          |           |  |  |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|---------|
|     |                                                                          |           |  |  | октябрь |
| 5.  | Техника метания мяча.                                                    | 2         |  |  |         |
| 6.  | Техника метания мяча: по звуковому сигналу.                              | 2         |  |  |         |
| 7.  | Методы контроля физического состояния и здоровья, самоконтроль           | 2         |  |  |         |
| 8.  | Общая выносливость: бег в равномерном темпе.                             | 2         |  |  |         |
| 9.  | Промежуточный контроль физических качеств: зачет.                        | 2         |  |  |         |
| 10. | Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения.                           | 2         |  |  |         |
| 11. | Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса. Самомассаж.           | 2         |  |  |         |
| 12. | Комплекс упражнений на равновесие и координацию движений.                | 2         |  |  |         |
| 13. | Общая физическая подготовка.                                             | 2         |  |  |         |
|     | <b>2 курс 4 семестр</b>                                                  | <b>34</b> |  |  |         |
| 1.  | Тема 1. Техника безопасности при игре в голбол. Техника игры.            | 2         |  |  |         |
| 2.  | Техника игры в голбол: в движении.                                       | 2         |  |  |         |
| 3.  | Техника игры в голбол: приемы, передачи мяча.                            | 2         |  |  |         |
| 4.  | Техника игры в голбол: нападающие броски                                 | 2         |  |  |         |
| 5.  | Техника игры в голбол: защитные действия.                                | 2         |  |  |         |
| 6.  | Тактика игры в голбол.                                                   | 2         |  |  |         |
| 7.  | Учебно-тренировочная игра в голбол.                                      | 2         |  |  |         |
| 8.  | ОФП. Силовые упражнения.                                                 | 2         |  |  |         |
| 9.  | Круговая тренировка «Тропа здоровья».                                    | 2         |  |  |         |
| 10. | Круговая тренировка «Тропа здоровья» с предметами.                       | 2         |  |  |         |
| 11. | Упражнения силовой подготовки.                                           | 2         |  |  |         |
| 12. | Упражнения скоростно-силовой подготовки.                                 | 2         |  |  |         |
| 13. | Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях. Попеременные ходы. | 2         |  |  |         |
| 14. | Техника п.п.2-хшажного хода. Техника поворотов, торможений.              | 2         |  |  |         |
| 15. | Кроссовая подготовка.                                                    | 2         |  |  |         |
| 16. | Кроссовая подготовка. Техника движений при кроссе.                       | 2         |  |  |         |



|     |                                                                                          |           |                                          |                  |                           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 17. | Зачет: физическое качество выносливость.                                                 | 2         |                                          |                  |                           |
|     | <b>3 курс 5 семестр</b>                                                                  | <b>48</b> |                                          |                  |                           |
| 1.  | Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.                                       | 2         | Беседа «ЗОЖ студента»                    | ЛР10, ЛР11, ЛР12 | 3 курс, 5 семестр февраль |
| 2.  | Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.                                       | 2         |                                          |                  |                           |
| 3.  | П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте. | 2         |                                          |                  |                           |
| 4.  | П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте. | 2         |                                          |                  |                           |
| 5.  | Лёгкая атлетика. Общая выносливость – кроссовая подготовка.                              | 2         |                                          |                  |                           |
| 6.  | Техника бега на средних дистанциях.                                                      | 2         | Беседа «Бережем окружающий мир» 15 минут | ЛР1, ЛР5, ЛР9    | 3 курс, 5 семестр, март   |
| 7.  | Техника бега на средних дистанциях.                                                      | 2         |                                          |                  |                           |
| 8.  | Техника прыжков в длину с места.                                                         | 2         |                                          |                  |                           |
| 9.  | Техника прыжков в длину с места.                                                         | 2         |                                          |                  |                           |
| 10. | Текущий контроль: техника прыжков в длину с м.                                           | 2         |                                          |                  |                           |
| 11. | Футзал. Техника безопасности при игре в футбол. Специальные упражнения на удары.         | 2         |                                          |                  |                           |
| 12. | Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.                                  | 2         |                                          |                  |                           |
| 13. | Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.                                  | 2         |                                          |                  |                           |
| 14. | Техника игры в футбол. Промежуточный контроль.                                           | 2         |                                          |                  |                           |
| 15. | ОФП. Упражнения атлетической гимнастики.                                                 | 2         |                                          |                  |                           |
| 16. | Упражнения атлетической гимнастики.                                                      | 2         |                                          |                  |                           |
| 17. | Упражнения на формирование общей силы.                                                   | 2         |                                          |                  |                           |
| 18. | Упражнения на формирование общей выносливости.                                           | 2         |                                          |                  |                           |
| 19. | Методика составления упражнений силовой гимнастики.                                      | 2         |                                          |                  |                           |
| 20. | Оздоровительные упражнения гимнастики «Пилатес», дыхание.                                | 2         |                                          |                  |                           |
| 21. | Оздоровительные упражнения гимнастики. «Пилатес», упражнения стоя.                       | 2         |                                          |                  |                           |

|     |                                                                    |                  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
| 22. | Оздоровительные гимнастики. упражнения «Пилатес», упражнения сидя. | 2                |  |  |  |
| 23. | Оздоровительные гимнастики. «Пилатес», упражнения                  | 2                |  |  |  |
| 24. | Оздоровительные гимнастики зачет. упражнения                       | 2                |  |  |  |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                       | <b>168 часов</b> |  |  |  |